

03.대화가 안 되는 이유



인지적 차원

태도 차원

정서적 차원

교육부족

기질적 차원

1 인지적 차원

1) 판단하는 경향



외부와 내부의 자극에 대해
어떻게 받아들일지 스스로
생각하고 판단하는 기능



판단: 옳고 그름, 좋고 나쁨 등을
헤아려 가리는 것

1 인지적 차원

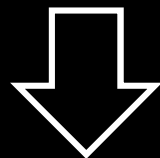
1) 판단하는 경향

어려서부터...

옳은 - 좋은 말과 행동



그른 - 나쁜 말과 행동



1 인지적 차원

1) 판단하는 경향

예

넌 너무 똥똥하구나.(똥똥/날씬)

넌 쓸모 없어.(있다/없다)

그 사람은 좌파야.(좌파/우파)

그건 나쁜 행동이야.(좋다/나쁘다)

“이분법적으로 판단할 때”

대화가 잘 되지 않음

1 인지적 차원

2) 비합리적인 신념

어린 시절에 겪는 고통을 통해 생기는
일종의 강력한 생각

⇒ 인간의 부적응행동 유발

“~해야만 한다.” 혹은
“~하면 절대로 안 된다.”

1 인지적 차원

2) 비합리적인 신념

예

“나는 모든 사람들에게서
인정받아야 한다.”

“나쁜 행동을 하면 반드시 벌을 받아야 한다.”

“나는 절대로 실패하면 안 된다.”

“나는 강해야만 한다.”

“이세상은 공평해야 한다.”

“사랑은 완벽하다.”

1 인지적 차원

2) 비합리적인 신념

경직되어 융통성이 없어짐

⇒ 자기 자신에게도 만족하지 못함

⇒ 타인에게도 불만이 생겨 비난하게 됨

부적응적인 분노·수치·불안·공포 등의 감정

2 정서적 차원 - 두려움

두려워하는 경우 1/2

- 판단 당할까봐 두려워서
- 비교 당할까봐 두려워서
- 거절 당할까봐 두려워서
- 충돌할까봐 두려워서
- 비난 받을까봐 두려워서

2 정서적 차원 - 두려움

두려워하는 경우 2/2

- 연약함이 드러날까봐 두려워서
- 공격당할까봐 두려워서
- 후회할까봐 두려워서
- 무시할까봐 두려워서

3 다름의 차원



3 다름의 차원

1) 남/녀 차이

구분	남자	여자
존재감	목적을 이루는 능력	남들과 함께하는 관계
듣고 싶은 말	당신이 최고야. 당신 정말 능력있어!	당신을 사랑해, 당신은 나에게 소중한 존재야 !
문제해결	결과	과정과 의사소통

3 다름의 차원

2) 성격 차이

MBTI - 4가지 기준, 16개의 성격 분류

에너지의 방향에 따라 외향/내향	판단기능에 따라 감정/사고형
인식기능에 따라 감각/직관	생활양식에 따라 판단/인식형

3 ▶ 다름의 차원

3) 세대차이

세대에 따라 서로 다른 가치관



“ 살아온 시대의 환경이 다르기에
생각과 결과 행동이 서로 다름 ”

3 ▶ 다름의 차원

3) 세대차이

베이비부머

→ 한국전쟁 이후 태어난 세대

X세대

→ 베이비부머의 자녀들

Bravo세대

→ X세대 이후의 세대

밀레니엄 세대

→ 2000년대 이후 태어난 세대

3 다름의 차원

4) 뇌의 발달 차이

어린이의 뇌

청소년의 뇌

어른의 뇌



생각, 판단의
부분이 다름



3 ▶ 다름의 차원

4) 뇌의 발달 차이

감정

전두엽 오른쪽에 편중

20세 후반에 완성

전두엽



언어 관장

인성 담당

4 태도 차원

1 우월한 태도

2 비판적 태도

3 이기적 태도

4 태도 차원

1 우월한 태도

📍 자신을 남보다 낫다고 여기는 생각이나
느낌을 가지고 다른 사람을 대하는 태도

📍 눈빛, 표정, 몸짓 등의 비언어로 전달

서로 우월하기 위해 경쟁하고 힘을 소모

4 태도 차원

2 비판적 태도

📍 자신이 옳다고 믿는 것으로 **상대를
판단 · 평가**

**불편해진 관계에서 대화는
잘 이루어지지 않음**

4 태도 차원

3 이기적 태도

📍 자기 자신의 이익만을 추구할 때
다른 사람들의 이익은 고려하지 않음

서로 방어적이 되어 이기적인 태도를 가짐

5 교육부족

1) 서로에 대한 무지

2) 의사소통에 대한 지식과 기술 부족

지식의 전달에 치중하는 학교 교육

먹고 사는 것이 바쁜 사회

맞벌이와 이혼 가정 증가

6 대화를 잘 되게 하는 NVC

대화가 잘 되지 않는 이유

인지적 차원 - 판단하는 경향과 비합리적인 신념

정서적 차원 - 두려움

기질적 차원 - 남녀차이, 성격차이, 세대차이, 뇌의 발달차이

태도적 차원 - 우월한 태도, 비판적인 태도, 이기적인 태도

교육부족 차원 - 차이, 의사소통 지식과 기술

6 대화를 잘 되게 하는 NVC

말을 바꿈



달라지는 관계



달라지는 성과

일방적인 말이

쌍방의 마음을 연결하는

대화로 바뀐다면...?

6 대화를 잘 되게 하는 NVC

비폭력 대화

- 감정을 잘 알고 다룰 수 있음
- 느낌과 욕구/필요를 알고 자신과 연결함
- 마음과 마음이 만나는 연민의 대화 가능
- 갈등이 있는 곳에 연민을 기본으로 하는 중재 가능
- 늘어나는 감사, 풍요로운 삶
- 활기찬 학교, 편안한 가정

6 대화를 잘 되게 하는 NVC

대화가 되도록 하는 대안



비폭력대화